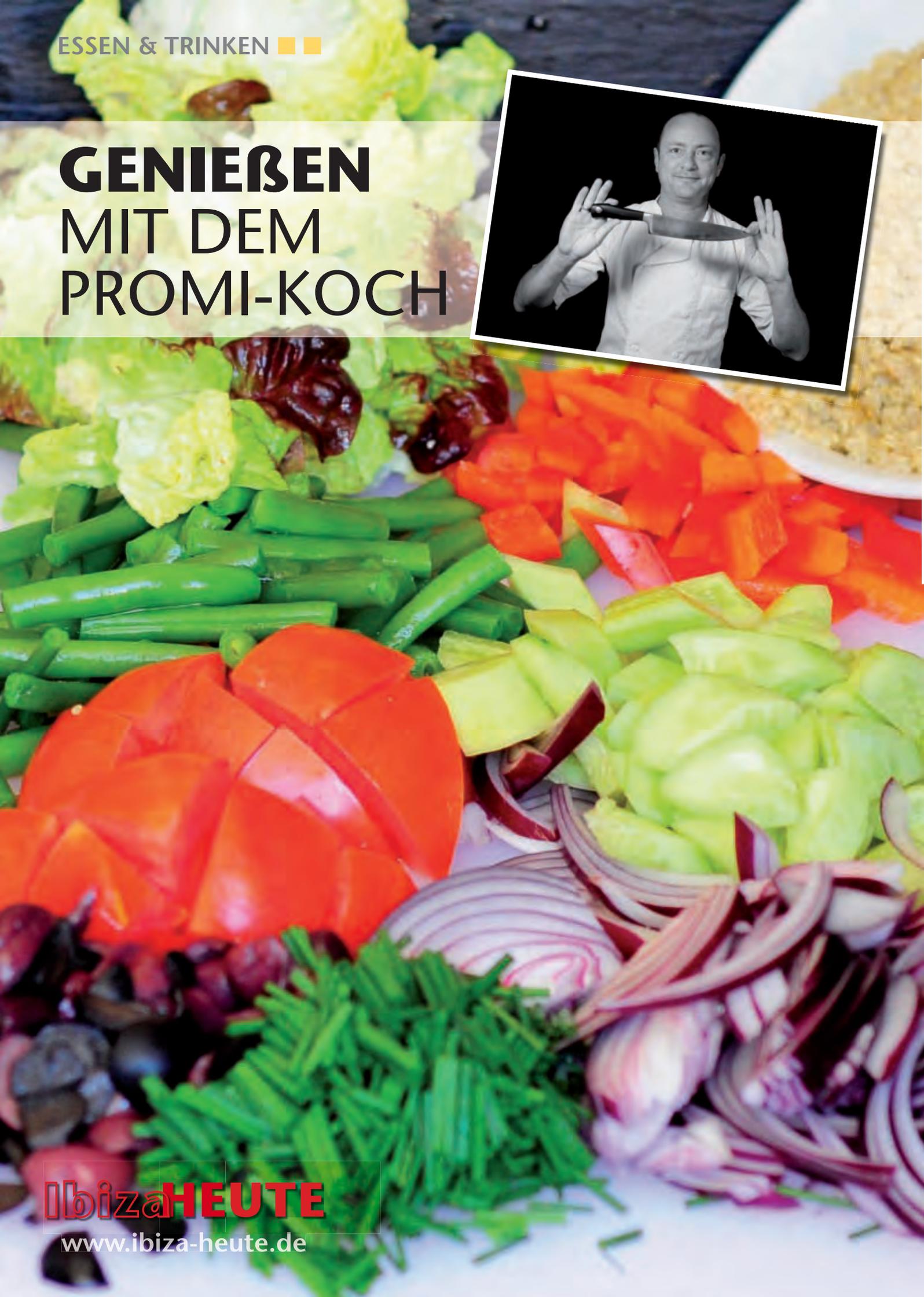


GENIEßEN MIT DEM PROMI-KOCH





SID SHANTI VERWÖHNT AUF IBIZA DIE GAUMEN DER STARS.

Jamie Oliver, „Mr. Ed Hardy“ – Christian Audigier, Bryan Ferry ... nur einige Namen in seinem Gästebuchs. Exklusiv in IbizaHEUTE teilt der englische Promikoch seine besten Rezepte mit Ihnen.

Seine Leidenschaften sind Ibiza, Kochen und Musik. Sid Shanti vereint sie wie kein Zweiter. Er trifft die Menschen der Insel, kocht mit ihnen, findet alles über die lokalen Spezialitäten, deren Tradition, Anbau und Zucht heraus.

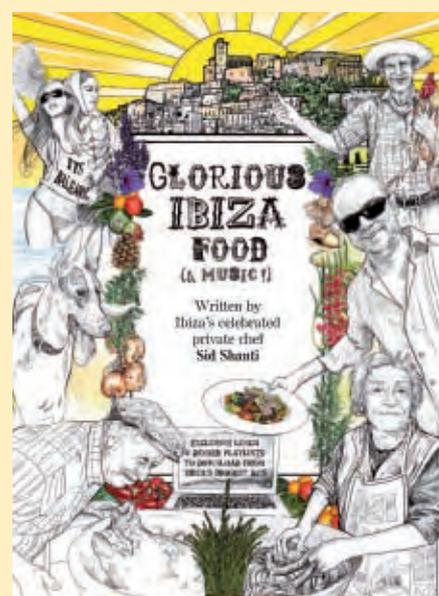
In seinem Buch „Glorious Ibiza Food (& Music)“ findet sich all das wieder: Kreative Rezepte mit Ibiza-Bezug, Hintergrundwissen und Musikstücke, die einen Abend mit seinen Gerichten untermalen können. Dazu gibt es individuell die passenden Weinempfehlungen des Profis.

Nur bei uns und nur für Sie stellt Sid seine Highlights am Herd vor.

Der August ist prädestiniert für frische Kost, die nicht belastet, Energie bringt und richtig lecker ist. Die Wahl des 42-jährigen fällt diesen Monat deshalb auf Thunfisch und Quinoa.

Qui...was? Quinoa, ausgesprochen „Kinwa“, wird auch Inkareis genannt. Die Samen gelten fast schon als Wunderkörner, sind unter anderem reich an Eiweiß, Mineralien (besonders Eisen und Magnesium) sowie ungesättigten Fettsäuren. Auch Vitamin B1 und Nicotinamid (hilft unter anderem nach Sonnenbrand) sind in Quinoa gut vertreten. Außerdem sind sie glutenfrei.

Beim Thunfisch bittet Sid darauf zu achten, dass Sie Gelbschwanz-Thunfisch wählen, nicht den verbreiteten Blauflossen-Thunfisch, der stark bedroht ist und jeden Schutz braucht, den er bekommen kann. ➤



Das Buch:

„Glorious Ibiza Food (& Music)“ erscheint zurzeit nur kombiniert in englischer und spanischer Sprache. Es ist in vielen guten Buchläden, Inselgeschäften und besonderen Lebensmitteläden auf ganz Ibiza erhältlich. Außerdem auch unter www.sidshanti.com – dort sogar vom Autor handsigniert! ISBN: 978-84-616-4372-1 Preis: 34,50 Euro Kontakt: info@sidshanti.com

Quinoa Niçoise Salat

ZUTATEN & VORBEREITUNG:

(FÜR 8 - 10 PERSONEN)

1,2 kg Gelbschwanz-Thunfisch Steaks

200 g Quinoa-Samen

700 ml Gemüsefond

150 g schwarze Oliven,
entkernt – in Scheiben schneiden

1 rote Paprika –
würfeln

2 Salatgurken –
schälen und würfeln

1 rote Zwiebel –
in feine Scheiben schneiden

200 g grüne Bohnen –
blanchieren, abschrecken, abkühlen
lassen und in mundgerechte
Stücke schneiden

100 g Eichblattsalat
(oder ähnlicher Salat) – zerpfücken

20 g Schnittlauch –
in ca. 0,5 cm. Streifen schneiden

2 große Tomaten –
in mundgerechte,
grobe Würfel schneiden

6 Bio-Eier –
weich kochen

DAS DRESSING:

2 TL Senf (mit Körnern)

20 ml Apfelessig

Saft von 1 Zitrone

80 ml Olivenöl Extra Virgen

Salz & Pfeffer



WEINEMPFEHLUNG:

- A mi manera 2012 (rot/Spanien)
- Belondrade Lurton (weiß/Spanien)

ZUBEREITUNG:

- Die Quinoa-Samen unter fließendem heißem Wasser gut abspülen, um sie von den Bitterstoffen zu befreien. Dann mit dem Gemüsefond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und mit verschlossenem Deckel 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und mit verschlossenem Deckel abkühlen lassen.
- Kochen Sie die Eier, Schneiden Sie Ihr Gemüse und bereiten Sie das Dressing vor.
- Schneiden Sie den Thunfisch in rund 2 cm dicke Scheiben. Reiben Sie ihn mit Olivenöl ein, würzen Sie ihn mit Salz und Pfeffer.
- Legen Sie den Thunfisch auf den heißen Grill oder in die Grillpfanne: 1 Minute von jeder Seite für „leicht angebraten, weitgehend roh“, etwas länger für höhere Gar-Grade – je nach Geschmack. Sid bevorzugt für den Salat den etwas höheren Gar-Grad.
- Lassen Sie den Thunfisch anschließend einige Minuten ruhen. Schneiden Sie ihn anschließend in mundgerechte Stücke (z.B. in 45-Grad-Winkel-Stücke).
- Mischen Sie das gesamte Gemüse, die Quinoa-Samen und das Dressing gut zusammen.
- Pellen und halbieren Sie die Eier.
- Arrangieren Sie die Eier und den Thunfisch auf dem Salat.

Guten Appetit!